

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

小心貧血背後隱藏嚴重疾病

貧血是一種病徵而非病源，患者單靠進食補品或補血丸是不足夠的，要治療貧血，一定要找出病源，對症下藥。貧血一般是指血液內的紅血球數量或血紅素不足，患者可能沒有徵狀，但也可能出現面色和嘴唇較蒼白，和較易出現氣喘、心跳、疲倦、流汗、頭暈眼花等現象。本會邀請血液科專科醫生、中醫師和營養學家介紹貧血的常見原因、對健康的影響和進食補血食品時要注意的地方。



怎樣才算貧血？

貧血 (anaemia) 是根據血液中的血紅素含量來判定。參考世界衛生組織在2011年出版的《Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity》，貧血的定義因不同年齡、性別和身體狀況而異。

有一個血基質 (heme group)，每個血基質都盛載着一個鐵原子 (iron atom)。由此可見，鐵質是血液內一種相當重要的成分。

貧血者的血紅素含量

人士	血紅素含量 (g/dL)
孕婦/6個月至4歲的兒童	<11.0
5至11歲的兒童	<11.5
12至14歲的兒童/ 15歲或以上的非懷孕女性	<12.0
15歲或以上的男性	<13.0

血紅素是紅血球內負責攜帶氧氣的蛋白質，由四個球蛋白組成，每個球蛋白內都

貧血的徵狀

最常見的貧血徵狀是時常感到疲倦和身體虛弱，嚴重的患者常會感到乏力，無精打彩，其他徵狀包括頭暈、頭痛、手腳冰冷、臉色蒼白等。輕度至中度貧血的人士可能只會出現非常輕微的徵狀，甚或察覺不到任何徵狀。

由於貧血人士的心臟必須比正常人更努力地將含氧血液運送至身體各部分，

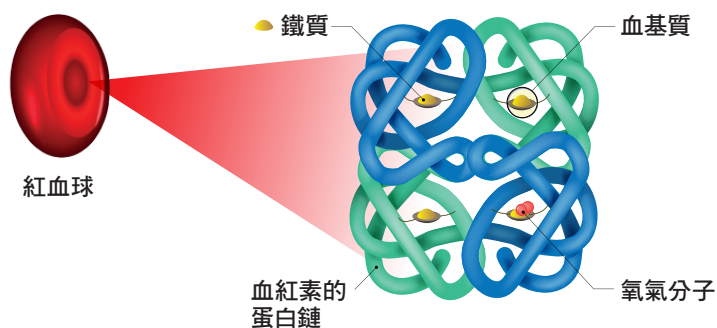
因此偶爾會出現呼吸急促和感到胸口痛，部分更可能出現心律不正，即是心跳率或節奏異常。如長期忽視貧血問題，心律不正可能會損害心臟，或會導致心臟衰竭，而其他器官亦有機會因長期在供氧不足的情況下而受損。

貧血的成因 失血引起的貧血

較明顯的失血例子是婦女定期的月經，特別是月經量較多時，紅血球的流失自然也會較多。

假如貧血成因不明，應盡早接受詳細檢查，找出隱患，再施以適切的治療，情況應能改善。此外，有些疾病可能引致體內長時間緩慢出血而患者卻不易察覺，例如患有胃腸道疾病如胃潰瘍、痔瘡、腸胃炎和

血紅素（鐵質是氧氣依附的位置）



腸道癌症等，又或是長期服用可導致潰瘍的非類固醇消炎藥（NSAID）例如阿士匹靈或布洛芬等。

身體製造紅血球出現問題

骨髓（bone marrow）是身體製造紅血球的地方，可視為一間工廠，需要有足夠的原材料供應，才能生產良好的紅血球。如果身體缺乏製造紅血球所需的礦物質和維他命，生產出來的紅血球便會出現異常或無法正常運作，都可能導致貧血。

鐵質、其他礦物質和重金屬

鐵質是血紅素不可或缺的部分，有鐵質的血紅素才能發揮攜帶氧氣的功能。如果身體沒有足夠的鐵質，骨髓便不能產生足夠的紅血球血紅蛋白，結果便出現缺鐵性貧血。

導致身體缺乏鐵質的原因有多種，腸胃的健康狀況可能影響鐵質的吸收，例如患有自身免疫問題，自我產生抗體攻擊小腸的細胞；或是患有克隆氏症（Crohn's disease）而令腸道慢性發炎；又或曾因手術切除部分胃或小腸等。婦女除了經期時會流失鐵質之外，懷孕和餵哺母乳亦需要較多鐵質，如果攝入量不足，亦可能出現缺鐵性貧血。日常飲食攝入鐵質不足亦有可能令人貧血，較容易出現在嬰兒、兒童、青少年和素食者身上。

鐵質是較難吸收的礦物質，如果經常在進餐時同時食用植酸（例如大豆）或單寧酸（例如濃茶）含量高的食品

或飲品，會妨礙吸收食物中的鐵質。如果同一餐內進食鈣質豐富的食物，也會妨礙吸收鐵質。對素食者而言，在進食含豐富鐵質的植物源食物（例如黑木耳、腐

竹、金針等）時，同時食用含有豐富維他命C的食品，有助吸收植物源鐵質。

經常進行耐力運動例如長跑和游泳的人士可能有血紅素含量較低的情況，成因有機會是血漿稀釋效應，但也可能是因運動誘發的溶血、胃腸和泌尿管失血和炎症反應等而流失鐵質所引致。因此，如長期進行這類運動而又沒有從飲食攝入足夠的鐵質，有可能出現缺鐵性貧血。如有疑问，應請教醫生。

此外，重金屬鉛會損害骨髓。使用顏料含鉛的器皿盛載食物或飲品，是其中一種較常見攝入鉛的途徑。體內的銅過低，亦有機會減少血紅素的生產。

缺乏維他命 B12 和葉酸

維他命B12（cobalamin）和葉酸（folic acid）都有助身體製造紅血球，如果身體缺乏這兩種物質，便有機會出現巨幼細胞貧血（megaloblastic anaemia），患者的紅血球會比正常的大。一般人如果飲食均衡，缺乏維他命B12和葉酸的機會不大。正常人的胃部會分泌一種因子來幫助人體吸收維他命B12，但是當分泌功能衰退，或胃部曾做過手術，身體就有機會不能吸收足夠的維他命B12。偏食者，例如較少吃肉類的人士，缺乏維他命B12的機會亦較大，而過度烹煮或食用太少蔬菜則可能導致攝入較少葉酸。部分長者可能會因牙齒退化

均衡飲食以防缺乏鐵質

香港大學生物科學學院食物及營養科學助理教授雷震宇博士認為，平常注重均衡飲食的人士，一般不會無故缺乏鐵質、維他命B12或葉酸。然而，在飲食上有幾點可以注意，令吸收營養的效果更好。

有些物質可以令食物中的非血紅鐵變成不能溶於水的狀態而令身體難以吸收，較常見的是植酸和單寧酸。植酸較多存在於植物種子的表皮上，例如小麥糠（wheat bran）和燕麥糠（oat bran）等；而米的情況亦一樣，經過較少打磨的糙米，其植酸含量較完全打磨的白米高，當然，糙米也含有較多纖維。喝茶和咖啡則是攝入單寧酸的常見途徑。雷博士建議將高鐵質和高植酸或高單寧酸的食物分開不同時間進食，例如早餐可以吃小麥糠和飲咖啡或奶茶，但到午餐時吃菠菜或豆製品就不要再喝茶、啡等飲料。此外，維他命C能使鐵離子變成身體較易吸收的狀態，有助吸收來自植物性食物的鐵質，因此在進餐時可吃含較多維他命C的蔬果，例如橙。

不吃肉類的人有機會因缺乏維他命B12而導致貧血。素食者或需進食添加了維他命B12的素食才可吸收到。不過，由於人體能儲存足夠數年使用的維他命B12，因此，初轉素食的人士短期內仍不會缺乏維他命B12。長期茹素而不進食添加維他命B12的食物或維他命B12補充劑，則有可能導致缺乏維他命B12。

雷博士強調，因飲食問題而導致貧血多見於較少食肉或是素食者，尤其是初轉素食的人士，誤以為只吃綠色蔬菜或沙律等，便可吸收足夠營養。其實只要懂得選擇食材和配搭得宜，純素食仍是可以提供到足夠的鐵質。他建議初轉素食者應先找營養師指導，瞭解不同食物的營養素含量。



而咀嚼能力較弱，進餐時會避吃蔬菜，久而久之身體便會缺乏足夠的葉酸供製造紅血球，可導致巨幼細胞貧血。

如確定是因偏食而令身體缺乏維他命B12或葉酸，改變飲食習慣和均衡飲食，應可改善貧血。然而，如果是因腸胃的吸收能力有問題，醫生就可能處方維他命B12針劑注射在患者肌肉讓身體吸收；而葉酸缺乏者，則有可能獲處方口服的補充

劑。現時不少孕婦都會因應醫生的建議服用包含葉酸的補充劑。切記必須在醫生作出詳細檢查和診斷後，才按處方服用補充劑，若自行胡亂服用，不單未必能針對性改善病情，還可能因潛藏在背後的病因未得到處理而令病情惡化。

骨髓和幹細胞問題

骨髓中部分幹細胞會發育成紅血球，

如果這類幹細胞明顯減少、出現缺陷或被其他細胞例如轉移性癌細胞取代，可能導致再生障礙性貧血。影響骨髓製造紅血球能力的因素包括甲狀腺分泌不足、腎衰竭、癌細胞蔓延到骨髓，以及骨髓受到藥物、放射線、化療或細菌感染等。由此可見，貧血可以是嚴重疾病的徵兆，患者切勿掉以輕心。

中醫對貧血的看法

貧血的成因

香港中文大學中醫學院助理講師官可祈博士指出，貧血是現代醫學的概念，中醫則有血虛的說法，但並不是以血紅素水平高低作診斷。中醫認為血虛的成因可分先天和後天。先天因素可以是稟賦不足，導致體質偏於血虛或氣虛。後天因素與生活飲食習慣關係密切。如勞動過度，或用神過度、思慮太多，或長期處於室內冷氣環境工作等，容易耗傷氣血，久而久之引致氣虛和血虛。如過度節食減肥，或進食過多生冷食物，或暴飲暴食等，容易損傷脾胃，令氣血無以生化，就會造成血虛。另外，慢性失血例如胃出血、痔瘡、月經過多等，而新血又未能及時補充者，都可導致血虛。

血虛的表現

中醫認為血屬陰液，血虛則不能濡養臟腑、經脈、肌膚。如臟腑因血虛失濡養可致面色指甲淡白、頭暈、手腳冰冷、容易疲倦、心悸、心緒不寧，脈細而無力等證候。如經脈、肌肉因血虛失濡養可出現肢體麻木、皮膚乾燥、唇乾脫皮、舌有裂紋等證候。女士或會衝、任脈空虛而出現月經量少和色淡。

補血中藥

要改善血虛的情況，應先諮詢中醫師，瞭解導致血虛的成因而選用合適的方法及中藥。補血中藥常用當歸，味甘性溫，能行血，有助改善手腳冰冷、頭暈等表現；熟地和阿膠味甘，其質滋潤，有滋陰養血的功效；其他中藥



龍眼肉



杞子



紅棗

如白芍和雞血藤可以補血調經；紅棗和龍眼肉通過健脾功效補益氣血。然而，大部分補血中藥性味多甘溫，要視乎個別情況而使用；中藥如熟地和阿膠性質較為滋膩黏滯，脾胃運化欠佳或屬濕性體質人士必須慎用。

血虛的孕婦，不宜自行購買中藥或中成藥。例如川芎、雞血藤有行血作用，容易動胎元，孕婦不宜服用。

食療

血虛人士可根據個別情況進食蔬果例如黑木耳、葡萄、黑芝麻、杞子、桑椹子、黃精等；而肉類則有牛肉、烏雞、豬潤等。

中醫師認為血虛人士若改變過往一些不良的生活飲食習慣，亦能緩解血虛的情況，再配合服用中藥及食療，可以相得益彰。

在服用「補血中藥」及採用食療前，切記應先諮詢中醫師意見。如有不明原因的月經量異常或貧血，更要先由專業醫護人員檢查，排除患上惡性腫瘤的可能性。



川芎

當歸

白芍

熟地

紅血球的壽命較正常短

正常人身體內的紅血球壽命大約120日。然而，如果有例如地中海貧血症（thalassemia）等遺傳的問題，紅血球的壽命會較正常短。地中海貧血常見於地中海、非洲、中東和東南亞血統的人群，在本港亦算普遍。患者的血紅素的球蛋白鏈異常，致使紅血球不能正常生長，嚴重者可以危及生命。地中海貧血症一般在年幼時已可察覺得到，而徵狀輕微或隱性的患者則多會在成年後透過身體檢查才發現。現時不少人會在婚前接受檢查，評估將來生育的孩子患上地中海貧血的風險，才決定是否生育。

溶血

溶血（haemolysis）是指體內大量紅血球破裂。有些人體內會在不明原因下產

生對抗自己紅血球的抗體，攻擊紅血球使其破裂，導致溶血。患有G6PD酵素缺乏症的人士如接觸了某些物質或藥物，例如含萘（naphthalene）的臭丸、亞士匹靈類止痛藥、含硫磺的藥物、中藥例如黃蓮、牛黃、金銀花和珍珠等，就有可能誘發溶血，患者會排出深紅色甚至近乎黑色的尿液。如果不幸出現溶血的情況，應盡快求醫，嚴重者或需接受輸血。

詳細檢查找出病因

如果懷疑求診者有貧血問題，醫生大多會建議進行血液化驗（包括血紅素檢查），初步判斷是否出現貧血的情況，並根據求診者的年齡、性別、病歷和飲食習慣等資料，推斷可能的病因，再建議進行其他合適的檢查，例如其他血液檢查（例如鐵質檢查、維他命B12檢查）、骨

髓檢查、內窺鏡檢查腸胃等，再施以適切的治療。

衛生署意見

貧血是可以治療和控制的。大多數的缺鐵性貧血和其他營養素缺乏性貧血，可透過均衡和多樣化飲食來預防，這包括奶類食品、瘦肉和海產、新鮮水果和深綠色葉菜、豆科植物和堅果。更多相關膳食建議，請參閱衛生署家庭健康服務網頁：http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/30069.html。



（本文部分資料由以下專家提供：

香港大學李嘉誠醫學院內科學系

臨床助理教授喬夏利醫生

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系

血液科名譽臨床副教授王紹明醫生）